

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Bílý jogurt	180	6:00		3 voda - 500
	Ovesné vločky	50			káva espresso
	Banán	120			
Trénink			7:00		voda - 200
Svačina	Musli tyčinka Corny	40	8:30	1, 2	pom. džus - 300
Oběd	Kuřecí polévka s nudlemi	300	13:00	1, 3	voda - 500
	Špagety Carbonara	250			káva espresso
Svačina	Relax ovocné pyré - Marakuja	120	15:00	2	voda - 200
Trénink			18:00		voda - 200
Svačina	Gainer + voda	100	19:30	3	voda - 300
Večeře	Zeleninový salát (ledový salát, rajčata, okurka hadovka)	300	20:30	1, 3	voda - 500
	Mozzarella	100			
	Slunečnicová semínka	20			
	Olivový olej	5			
	Celozrnná bageta	100			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	5:50	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jméno
Pohlaví
Věk
Výška
Hmotnost
% tělesného tuku
Zaměstnaní
V zaměstnání převažuje sezení či aktivita
Hlavní pohybová aktivita
Objem tréninku týdně (v hodinách)
Vedlejší a doplňkové pohybové aktivity
Objem tréninku týdně (v hodinách)
Orientační či průměrný počet kroků za den

Cíle naší spolupráce

muž
21
180
70
15
student
sezení
hokej
10 - 12 h
fotbal, atletika, florbal
4.5
9,000

zvýšení výkonnosti, nabrání svalové hmoty

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	míchaná vejce s cibulkou, rajčata	4 ks, 100g	7:30		3 černý čaj, citron, r
Trénink	fotbal		10:00		voda (200)
Svačina					
Oběd	čínské nudle s kuřecím masem	200	12:30		1 voda (300)
Svačina	větrník	180	14:00		2 voda (100)
Trénink	hokej		17:00		voda (400)
Svačina	proteinová tyčinka, čokoládová	50	19:00		1 voda (200)
Večeře	losos s rýží	200 (60)	20:30		1.3 černý čaj, citron, r
	vitamín C (1), zinek (1), hořčík (1) od aktinu				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:45	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	7:15	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma, v sedě		
	90 střední intenzita	
doma, v sedě		
doma, v sedě		
	90 střední intenzita	
v autě		
doma, v sedě		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesné vločky, bílý jogurt	80 (120)	11:00	1.3	voda 200
Trénink	atletika		12:00		voda 300
Svačina					
Oběd	lasagne	200	15:00	1.3	voda 250
Svačina	lasagne 80, chléb 1 ks, smetanový sýr 40		17:00	1	voda 250
Trénink	hokej		19:00		voda 500
Svačina					
Večeře	hovězí guláš, brambory	150, 3 malé bra	22:00	1.3	voda 250
	vitamín C (1), zinek (1), hořčík (1) od aktinu, B komplex				černý čaj, citron, n
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	1:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	10:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v sedě		
	90 střední intenzita	
doma v sedě		
doma v sedě		
	120	
doma v sedě		
ned (lžička) 250		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně					
Trénink					
Svačina					
Oběd	rizoto s vepřovým masem	250	13:00	1.3	voda 250
	čokoládový větrník	180	14:00	2	voda 250
Svačina	špagety se sýrovou omáčkou	90.6	16:00	1	voda 250
Trénink	hokej		18:00		voda 600
Svačina					
Večeře	hermelím, (2) žitný chléb s tuňákovou pomazánkou z gervé	120, 120	21:30	1.3	černý čaj, citron, n
	vitamín C (1), zinek (1), hořčík (1) od aktinu				voda 250
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	1:00	Kvalita spánku (1-10)	10
		do	10:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	celozrnný toast s avokádem a vajíčkem	2 ks	9:30	1.3	černý čaj, citron, r voda 150
Trénink	florbal		12:00		voda 300
Svačina					
Oběd	kachní teriyaky s rýží	250	14:30	1.3	voda 250
Svačina	krupicová kaše (mléko cca 300ml), kakao 15g, lžička medu		17:30	1.3	voda 200
Trénink	hokej		19:00		voda 500
Svačina					
Večeře	vepřové maso, žampiony, rýže	150.7	22:00	1.3	voda 500
	vitamín C (1), zinek (1), hořčík (1) od aktinu,B komplex				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	9:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v sedě		
	90	
v campuse v sedě		
doma v sedě		
	střední intenzita 120	
doma v sedě		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesné vločky, bílý jogurt, hořká čokoláda 80% 4 kousky	80.12	10:00	1.3	čaj, citron, med 250 voda 250
Trénink	hokej		11:30		voda 400
Svačina					
Oběd	malá torila s kuřecím masem a zeleninou	3 ks	14:00	1.3	voda 250
	čokoládový větrník	180	15:00	2	voda 300
Svačina					
Trénink					
Svačina					voda 250
Večeře	losos, brambory	200, 3 malé bra	20:30	1.3	voda 250
	vitamín C (1), zinek (1), hořčík (1) od aktinu				čaj, med 250
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:30	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	9:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v sedě		
	střední intenzita 120	
doma v sedě		
doma v sedě		
doma v sedě		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	palačinky (450), marmeláda (35), tvaroh (70)		10:00	1.3	voda 250
					čaj, med 250
Trénink					voda 150
Svačina					
Oběd	4 ks vajíčka s cibulkou, těstoviny, rajče, okurek	90,50,40	13:00	1.3	voda 400
Svačina	2 ks krajíce žitného chleba, smetanový sýr	50		1	
Trénink	hokej		17:00		voda 500
Svačina					
Večeře	domácí burger (hovězí mleté 150, salát, cibulka, kyselá okuř	1 ks, 250 g	20.30	1.3	čaj, med 250
	vitamín C (1), zinek (1), hořčík (1) od aktinu, B komplex				voda 250
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	9:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v sedě		
doma v sedě		
doma v sedě		
	zápas 60 vysoká intenzita	
doma v sedě		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	krupicová kaše, kakao	300 mléka,15	9:00	1.3	voda 250
					voda 250
Trénink					
Svačina					
Oběd	kuřecí plátek, brambory se smetanou	120, 90, 80	12:00	1.3	voda 250
Svačina					
Trénink	hokej		14:00		voda 500
Svačina	šopský salát, vajíčka 2 ks	100	16:00	1.3	voda 250
Večeře	hovězí guláš, 2 ks chleba	150	20:00	1.3	voda 250
	vitamín C (1), zinek (1), hořčík (1) od aktinu				čaj, med 250
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	8:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v sedě		
doma v sedě		
	střední intenzita 120	
doma v sedě		
doma v sedě		